مراجعات النخبة

بنك أسئلة المهارات المهنية

المراجعة النهائية - الفصل الدراسي الثاني

2025

المهارات المهنية



4th

الصف

الرابع

الابتدائي

اعداد

أ/ منال عبادي

أكاديمية تراست اونلاين
المدير التنفيذي
أ/ عمر ومحى
01022766007

المحور الثالث

الدرس الاول: وجبة غذائية متوازنة

- عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، أي أن تتضمن الوجبة مجموعة متنوعة من أصناف أنواع الطعام وبكميات معينة في الوجبات الثلاثة الرئيسة مثل طبق الكشرى ويتألف من (العدس والحمص والبصل والطماطم والأرز والمكرونة) و يمكن تناول السلطة مع هذا الطبق، وهذه وجبة غذائية متوازنة.

- الوجبات الخفيفه التى تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات مثل :- الفاكهة والخضروات جزء مهم من النظام الغذائي،

- ويجب أن توجد مع كل -وجبة غذائية، الحبوب الغذائية مهمة وهي موجودة في: الخبز الأسمر (القمح)، والبرغل، والأرز، والحمص

نصائح مهمة



(1) تناول كميات من الخضروات والفاكهة.

(2) تناول كميات أقل من الحلوى.

(3) تناول اللحوم الخالية من الدهون.

(4) تناول الأطعمة غير المقلية في الزيت.

(5) لا تضف إلى طعامك الكثير من الملح أو السكر أو الزيت.

(6) احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن.

(7) من المهم أيضا أن تمارس التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا.

(8) يجب أن تحرص على شرب 8 أكواب من الماء النقي والنظيف يوميًا يُساعد الجسم على التخلص من السموم.

الدرس الثانى: العناصر الغذائية

- يجب أن نحصل على أنواع العناصر الغذائية كلها عند تناول أي وجبة غذائية.

أنواع العناصر الغذائية:



(1) الكربوهيدرات: (تشمل النشويات والسكريات)

- توجد النشويات في الحبوب والأرز وبعض الخضروات مثل البطاطس.
- توجد السكريات بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.
- يحول الجهاز الهضمي الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز الذي يزودنا بالطاقة.

(2) البروتينات:

توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان (الجبن - الزبد – القشدة) والبيض والمكسرات والبقوليات.

يحتاج الجسم إلى البروتينات لبناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف (يفسد) منها.

(3) الألياف:

(مواد غير قابلة للهضم) توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات العدس والفول والخضروات والفاكهة.

مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

(4) الفيتامينات:

- منها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويوجد في البيض والسمك.

- ومنها فيتامين C الذي يوجد في بعض الخضروات ويقوي مناعة الجسم ومهم لحماية الجسم ومقاومة الأمراض.

(5) الأملاح المعدنية:

الكالسيوم يحافظ على صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبن والخضروات

الحديد وهو عنصر مهم للدم، ويوجد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات.

(6) الدهون:

- توجد في المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء والدهون. فاصولياء والدهون.

من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

(7) الماء:

يوجد الماء في كل ما نأكله، وهو عنصر مهم جدا للإنسان. -

- يكون الماء ٦٠% من جسم الإنسان.

من فوائد الماء التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

الدرس الثالث : نظام غذائي صحي



أنواع العناصر الغذائية تساعد الجسم على الاستمرار في النمو.

(1) كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

(2) الخضروات الداكنة اللون والفواكه.

(3) الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.

(4) منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والاسماك والبيض.

يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة الجسم على النمو ؛ لذلك يجب أن تقوم المدارس بمبادرات لحماية صحة الأطفال.

يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة -والبروتينات.

- الملوخية مع مرق الدجاج وجبة غذائية صحية.

- المحشي مع إضافة قليل من اللحم المفروم له قيمة غذائية.

- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر.

ملحوظه

- يمكن أن نتناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة
- الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوى على كميه كبيره من الملح أو الدهون أو السكر فهى أطعمه غير صحيه

الدرس الرابع:- الطعام غير الصحي

الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة

- **الوجبات السريعة** مثل: الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى.
- **الوجبات الخفيفة (الصحيه)** مثل: (الترمس به نسبة عالية من البروتين).



الذرة المشوي غني بالألياف والفيتامينات والمعادن

- الوجبات السريعة مغرية ولذيذة وسهل الحصول عليها ولكنها غير صحية.

الوجبات السريعة غير صحية بسبب:

(1) نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.

(2) لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف.

ملحوظه تحتوي على كمية كبيرة من الدهون. السكر الملح كثره هذه المواد ضاره

الدرس الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

الطعام الآمن للأكل:

- الأطعمة التي لا يتم حفظها بطريقة سليمة ومناسبة قد تسبب لنا أضرارا وتكون خطيرة عند تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- بعض الأطعمة مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن إذا تركت خارج الثلاجة لمدة ساعة إذا كان الجو حارا قد تفسد وتمرض إذا تناولتها .
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تتخمر بعد فترة من الوقت تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة.
- كما أن ترك الطعام خارج الثلاجة يجذب الذباب والحشرات
- يتعف الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة.

إرشادات المحافظة على سلامة الطعام:

(1) استخدم الطعام الطازج فقط.

(2) ضع اللحوم واللبن في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

(3) اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها.

(4) استخدم لوح تقطيع نظيف وسكينة نظيفة.

(5) اغسل يدك باستمرار بالماء والصابون، وارتدي قفازات.

(6) إذا كان شعرك طويل فاربطه من الخلف أو قم بتغطيته.

(7) امسح المنضدة في المطبخ بمعقم قبل وبعد إعداد الطعام.

(8) ضع الطعام الذي لا تستخدمه في الثلاجة.

الدرس السادس : الشراب الطبيعي و الشراب الصناعي

الشراب الطبيعى:

- هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الشراب الصناعى:

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من النكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية، وبه نسبة كبيرة من الكسر.
- الشراب الصناعي كمية العناصر الغذائية الموجودة به قليلة جدًا.





طريقه تحضير الشراب الصناعى فى المصنع

(1) تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على البكتريا.

(2) إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من التعفن والبكتريا.

ملحوظه الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي.

الدرس السابع : السلامة في المطبخ

كيف نحافظ على سلامتنا فى المطبخ

(1) استخدم البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك.

(2) قم بإشعال عود الكبريت بعيدًا عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز.

(3) اجعل مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

(4) حافظ على سلامتك أثناء استخدام السكين لتقطيع الطعام.

(5) لا تقطع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

1- ثمنها رخيص،ولكنها غير صحية؛ لأنها تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات الحرارة العالية.

2- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير صحية، لأنها قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس):

(1) هي الأفضل؛ لأنها صلبة ومتينة.

(2) تدوم لفترة كبيرة إذا كان الفولاذ المقاوم للصدأ عالي الجودة.

(3) خفيف الوزن لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية الليمون - صلصة الطماطم).

(4) الملاعق المصنوعة من الفولاذ لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.

مواد أخرى

1- المواد البلاستيكية لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة.

2- الملاعق المصنوعة من السيلكون صحية؛ لأن السيلكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني.



الدرس الثامن: إعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد الطعام

أولا: النظافة الصحية

(1) اغسل يديك جيدًا.

(2) امسح كل الأسطح في المطبخ.

(3) اغسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بالماء النظيف في أواني منفصلة.

ثانيا : الإعداد

(1) تحقق من وصفة ما تريد إعداده.

(2) تأكد من وجود المكونات التي تحتاجها.

(3) استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

ثالثا : طرق الطهي

(1) تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان؛ لأن القلي يجعل الطعام غير صحي.

(2) عملية الخبز والشوي والتحمير في الفرن طرق رائعة للطهي..

(3) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا.

(4) لا تفرط (تزيد) في طهي الخضروات؛ لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية بها

رابعا: طريقة التقديم

(1) ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

(2) أضف الزينة إلى الطبق شرائح الليمون - الفلفل الحار - البقدونس الخضراء)

(3) تأكد من أن هذه الزينة تمنح الطعام طعما لذيذا للطبق.

الدرس التاسع: الإسعافات الأولية والسلامة

ماذا يوجد في حقيبة الإسعافات الأولية؟

(1) كريم لعلاج اللدغات: - يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

(2) الرباط الطبي: - للف الإلتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع.

(3) كريم مرطب - لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

(4) الكمادات الباردة أو الساخنة: - لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

(5) المقص: - لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.



(6) شاش معقم - لمعالجة الجروح المفتوحة.

(7) الضمادات اللاصقة: - لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

(8) شريط لاصق جراحي - لتثبيت الرباط على الجرح.

حالات طارئه والاسعافات الاوليه

(1) سقوط شخص من أعلى سلم: نستخدم الشاش المعقم والمقص والشريط اللاصق والكريم المطهر والرباط الطبي والكمادة الباردة.

(2) دخول شوكة في ذراع شخص: نستخدم الشاش المعقم والشريط اللاصق والكريم لعلاج لسعة النحلة والملقط الطبي والمقص.

الدرس العاشر:- السلامة في المنزل

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

- أحيانًا يحدث حريق في المنزل بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.
- فريق الإطفاء هو المسئول عن إخماد الحريق.

بعض المخاطر وخطوات السلامة منها

خطوات الحفاظ على السلامة

** تسرب الغاز الطبيعي ⇦ - غادر المنزل على الفور - لا تضئ أي مصباح كهربي.
- اتصل برقم طوارئ الغاز ١٢٩ - لا تعد إلى المنزل قبل أن يكون آمنا.

** انقطاع الكهرباء ⇦ - لا تفتح الثلاجة؛ كي تحافظ على برودة الطعام - افصل الأجهزة الإلكترونية من القابس.

**الحرائق في المنزل ⇦ - أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز - اتصال بخدمه الطوارئ 180
- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو بيكربونات الصوديوم.
- لا تستخدم الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت - تأكد من وجود طفاية حريق في المطبخ.

الدرس الحادي عشر: خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

(1) حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها:

- جهز كل الأدوات التي تحتاج إليها: طلاء للجدران - السلم - فرش للطلاء بأحجام مختلفة - بكرة دهان)

(2) حافظ على السلامة في استخدام السلم

تأكد من أن السلم في حالة جيدة وأن كل درجاته مثبتة جيدا، وضع السلم على سطح مستو لمنع سقوطه.

(3) احم نفسك أثناء الطلاء:

- اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية. - احم عينيك وأنفك ويدك بارتداء قفازات وقناع ونظارات الأمان

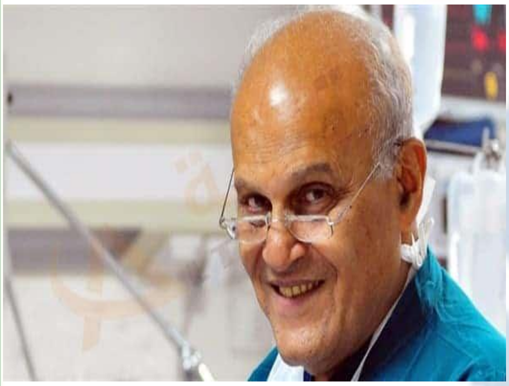
(4) خطر اندلاع حريق

- قم بوضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيدا عن مصادر الحرارة.
- قم بوضع الطلاء بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- تأكد أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.

ملحوظه يجب قبل طلاء الغرفة أن: - - نحد كيف نريد الطلاء أن يبدو. - اختيار لون الطلاء

- ما المعدات التي تحتاجها؟ - ما احتياطات السلامة الواجب اتخاذها؟

الدرس الثاني عشر: السير مجدي يعقوب



نشأته: -

1- ولد مجدي يعقوب في محافظه الشرقيه.

2- كان والده يعمل جراحا.

3- حصل على منحه لدراسه الطب في جامعه القاهرة وعمره 15 سنه.

4- أسس أكبر برنامج لزراعه القلب والرئه في العالم

5- شارك في أجراء أول عمليه قلب مفتوح في نيجيريا.

6- عمل في كثير من دول العالم (مصر – أمريكا – المملكه المتحده .....)

أعماله: -

1- أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب في أسوان

2- يتم تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرعات

3- يقدم المركز خدمات طبية مجانية للشعب المصري

4- تعمل المؤسسة على بناء مركز مجدي يعقوب العالمي للقل



الدرس الثالث عشر: المستكشف النشط

1- وصفيه نزرين متسلقه جبال ناشطه لدى ناشيونال جيوجرافيك

2- تتبع نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا .مثل العدس والمكسرات والفاصوليا وذلك لبناء عضلات قويه

3- تمارس نزرين التأمل والتفكير بانتظام ، ليكون عقلها قويا لانها بحاجه لاتخاذ القرارات الصائبه (الصحيحه) بسرعه أثناء تسلق الجبال

4- هى أول شخص بنغلاديشى يتصلق (يصعد) القمم السبع وهى أعلى قمم جبال في القارات السبع .

5- كى تستطيع نزرين النجاح كان عليها الاهتمام بعقلها وجسمها .

6- يجب عليها التخطيط والتحضير لرحلاتها والتحقق من سلامه أدواتها .

المحور الرابع

الدرس الاول: تصميم الحدائق وأنواع النباتات

الحدائق مفيدة للبيئة فهي تقلل من تلوث الهواء؛ لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق (تنتج) غاز الأكسجين.



تتيح (تسمح) الحدائق والمتنزهات مجالا للمرح والتعلم.

- يوجد بالحدائق نوعين من النباتات

(١) نباتات حولية : أزهار ونباتات تنمو لمدة عام واحد فقط.

(٢) نباتات معمرة: نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر .

كيفيه تصميم الحدائق :

تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة بها والممرات والبرجولات التعريشات الخشبية وألعاب الصغار والبرك الموجودة بها.

1- يتم تصميم الحدائق بشكل منظم.

2- يفكر المصممون في الحجم الذي ستكون عليه الأشجار والنباتات بعد نموها .

3- من المهم التفكير أيضًا في الألوان والأشكال، بعض النباتات تكون زاهية وبعضها باهت، وأوراق النباتات منها الطويل والمستدير والشائك.

4- من المهم التفكير فيمن سيستفيد من هذه الحدائق، فالبعض يحب الأماكن المفتوحة للركض (الجري) والبعض يحب الاسترخاء في الظل، وهناك من يحب المقاعد للجلوس والقراءة، وهناك من يحب الجلوس بجانب نافورة للاستمتاع بصوت الماء

5- الحدائق الكبيرة يتم تصميمها لتحتوي على مساحات مختلفة، يتميز كل جزء فيها بنشاط مختلف.

حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في الإسكندرية.

الدرس الثاني: العناية بالأقمشة والملابس

أهمية الحفاظ على الملابس:

(1) العناية (الاهتمام) بالملابس والحفاظ عليها جيدة لفترة طويلة يوفر لك المال.

(2) الحفاظ على الملابس يجعلك تشعر بالراحة.

(3) الحفاظ على الملابس مفيد للبيئة؛ لأنه يقلل من استخدام الموارد.

(4) الملابس جزء من شخصيتك وتظهر الكثير عنك.

عند شراء الملابس يجب أن تتعرف على:

طريقة غسل وكي وتخزين الملابس والتخلص من البقع

(1) غسل الملابس: يجب فرز الملابس حسب(اللون البيضاء - الفاتحة - الداكنة). -

(2) نوع القماش (الخفيفة - الثقيلة)، ومدى اتساخها.

الكتان خفيف الوزن والقطن متين (قوي) ويمكن غسل

يتم إنتاج الحرير من دودة القز وهو ناعم ومتين.

يتم إنتاج الصوف من الأغنام وهو دافئ ولا يتجعد.

* ملابس البوليستر مضرة وليست صديقة للبيئة؛ لأنها مصنوعة من البترول.

(2) تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:

تحقق من رموز الغسيل الموجودة. -

(3) معالجة البقع:

-عالج البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس.

(4) المحافظة على الملابس لمدة أطول:

-استخدم المياه الباردة لغسل الملابس، وتجنب استخدام آلة تجفيف الملابس واستخدم حبل الغسيل.

(5) كي الملابس:

الملابس المكوية تبدو أكثر أناقة، اطلب مساعدة شخص بالغ عند كي الملابس.

(1)تخزين الملابس خزن الملابس بعناية وبشكل مرتب.

الدرس الثالث: تصميم علامة تجارية

أهمية العلامة التجارية

- تعتبر العلامة التجارية لأي شركة عن هوية هذه الشركة، وتعبر عن طبيعة وأهمية عملها.

الفرق بين بين العلامة التجارية والشعار :

- العلامة التجارية: تعبر عن هوية الشركة، وتخبرنا عما تقوم به الشركة.

- الشعار : هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة.

ما الأسئلة التي يجب الإجابة عنها عند وضع علامة تجارية :

(1) ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها ؟

(2) ما القيم المهمة بالنسبة إلى الشركة؟

(3) لماذا يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع الشركة؟

لماذا تعد الصور المناسبة مهمة:

تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز والرسوم المناسبة * حتى يمكن التعبير عنها بشكل فعال

الدرس الرابع: مبادئ التصميم الجيد

كيف يتم عمل التصميم ؟

عندما تريد شركة إطلاق مشروع لمنتج ما ، فإن المصمم يفكر أولا في الشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وطريقة استخدامه، كما ينظر المصمم إلى السوق المستهدف أو الفئة التي ترغب في شراء هذا المنتج.

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق، وهذا يعني أن نطلب مجموعة من الناس لتجريب المنتج.

- تعرف هذه المجموعة باسم (مجموعة التركيز) فإذا لم يعجبهم المنتج تحسين تصميم هذا المنتج.

يجب أن يُراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة أي إعادة تدوير المنتج أو إعادة استخدامه.

مبادئ التصميم الجيد.

(1) التصميم الجيد هو الأيسر (الأسهل) في الاستخدام.

(2) ليس ضروريا أن يكون التصميم معقدًا ؛ حتى لا يصعب فهمه.

(3) على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون.

عناصر التصميم:

عندما تقوم بتصميم منتج فأنت في حاجة إلى استخدام العناصر الأربعة التالية:

(1) لون المنتج. (2) شكل المنتج. (3) حجم المنتج. (4) تركيب المنتج.

الدرس الخامس الاعلان عن منتجك

الحملات الإعلانية:

- الإعلانات توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف الناس أي شيء عن المنتج.

- أفضل الإعلانات عندما يقوم العملاء الذين جربوا المنتج بإقناع العملاء المحتملين بمدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري، يُطلق على هذا النوع من الإعلانات اسم (التسوق الشفهي)، ويُعتبر ذا مصداقية ولا ينسى، فالشخص يهتم بسماع كلام الناس الذين يعرفهم ويثق بهم.

أهمية الاعلان:

(1) يُساعد الإعلان على نقل المعلومات عن أي منتج أو خدمة.

(2) الإعلان يوضح العلامة التجارية للشركة.

(3) الإعلان يقنع الناس بأهمية المنتج.

(4) مساعدة الناس على تذكر المنتج أو العمل التجاري.

(5) الإعلان الجيد يجذب الناس ويثير اهتمامهم.

أمور مهمة لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

(1) **ابتكار شعار:** -اكتب شعارًا يُعبر عن العلامة التجارية مكون من 3 كلمات فقط، واربط الإعلان به.

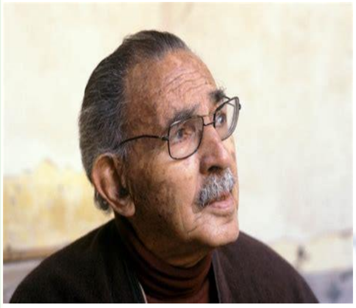
(2) **القدرة على التنافس:** - اعرف كل جديد عن منافسيك، حتى تستطيع إعداد اعلان جذابا

(3) **الصدق في الإعلان**- يجب أن تكون صادقا ؛ حتى يثق فيك العملاء

- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلانات يُعتبر من الأشياء غير القانونية.

الدرس السادس: حسن فتحي

نشأته: - حسن فتحي مهندس معماري وأستاذ جامعي. أطلق عليه لقب (اسم) مهندس الفقراء.



- ولد حسن فتحي في محافظة الإسكندرية. درس الهندسة في جامعة القاهرة.
- شجع على استخدام موارد البناء من الطبيعة مثل الطين.
- كان يدرب السكان على صنع مواد البناء.

أعماله: - صمم أكثر من ١٧٠ مشروع عقارات سكنية - مدارس - أسواق - دور عبادة

- صمم قرية القرنة الجديدة في الأقصر.
- من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.

الدرس السابع: المستكشف النشط



نشأتها: -

- نيروبا راو رسامة نباتية من الهند.
- تريد السيدة راو المساعدة في حماية الحياة النباتة في الهند.
- تعتقد أن على الأجيال الشابة أن يكونوا أكثر تفاعلا مع الطبيعة.
- ترى أن الأشخاص يجدون صعوبة في فهم النبات والأشجار.

أعمالها: -

- يشمل مشروع السيدة راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها.
- تشارك العلماء حتى تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تعمل حاليًا على كتاب للأطفال عن النباتات والحيوانات في الهند

الأسئلة

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة

1- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من.............

أ- الدهون   ب- الألياف   جـ- الفيتامينات   د- الماء

2- لتناول طعام صحي يجب التقليل من الأطعمة...................

أ- المقلية   ب- المسلوقة   جـ- المشوية   د- المعدة على البخار

3- يعتبر .... من الأطعمة السريعة الصحية.

أ- الحلوى   ب- البطاطس المقلية   جـ- الترمس   د- الدجاج المقلى

4- الحديد عنصر مهم................

أ- الأعصاب   ب- الدم   جـ- العظام   د- للأسنان

5- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، ولكن بكميات...............

أ- كبيرة   ب- قليلة   جـ- غير محسوبة   د- غير مقننة

6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل............. إلى سكر جلوكوز

أ- الخضروات   ب- الأملاح   جـ- الكربوهيدرات   د- الألياف

7- تناول .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم

أ- 2   ب- 8   جـ- 4   د- 5

8- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول ....

أ- الخضروات والفاكهة   ب- المشروبات الغازية   جـ- الحلوى   د- العصائر الصناعية

9- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على....................

أ- جميع العناصر الغذائية   ب- البروتينات فقط   جـ- الكربوهيدرات فقط   د- الدهون فقط

10- تعتبر .... مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم

أ- البروتينات   ب- الدهون الصحية   جـ- الأملاح المعدنية   د- الألياف

11- إذا ترك الطعام لفترة طويلة داخل الثلاجة فإنه...................

أ- يفسد   ب- لا يتغير   جـ- يصبح جيدا   د- ينضج

12- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة.....................

أ- الخل   ب- الملح   جـ- البكتيريا والعفن   د- الماء

13- يجب أن يوضع الطعام الذي لم نستخدمه داخل............ حتى لا يفسد

أ- الفرن   ب- الأواني   جـ- المطبخ   د- الثلاجة

14- تتغذى البكتيريا والفطريات على...............

أ- الأملاح ب- السكريات جـ- الخل د- الماء

15- للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل اليد باستمرار بالماء و .... قبل إعداد وتجهيز الطعام

أ- الصابون ب- الكحول جـ- العطور د- الكلور

16-الذرة الحلوى غنية بـ.............

أ- الألياف والفيتامينات ب- السكريات جـ- الملح د- الدهون

17- يجب تناول .... بدلا من المشروبات الغازية .

أ- العصائر الطبيعية ب- العصائر الملونة جـ- مشروبات الطاقة د- المشروبات الحريفة

18- تتكون البليلة من...................

أ- الشعير واللبن ب- القمح واللبن جـ- الأرز واللبن د- الشعرية واللبن

19- يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوى على نسبة كبيرة من...............

أ- الدهون ب- البروتينات جـ- الفيتامينات د- الألياف

20- اغسل لوحة التقطيع بعد تقطيع اللحوم عليها للقضاء على .... وتركها نظيفة

أ- السوائل ب- البكتيريا جـ- الاملاح د- السكريات

21- الوجبات............. تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون

أ- الصحية ب- السريعة جـ- المعدة بالمنزل د- المسلوقة

22- يجب إبقاء منتجات الألبان في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة ب- اللبانة جـ- البوتاجاز د- المطبخ

23- للمحافظة على سلامة الخضروات والفاكهة يجب تركها............. الثلاجة لحين استخدامها

أ- داخل ب- تحت جـ- خارج د- فوق

24- من الأفضل عند تحضير الطعام .... الشعر إذا كان طويل.

أ- فرده ب- قصه جـ- ربطه د- تركه

25- يجب أن يوضع الطعام داخل............... حتى لا يفسد.

أ- المطبخ ب- الأواني جـ- الفرن د- الثلاجة

26- يعتبر الأرز والبطاطس من...............

أ- النشويات ب- البروتينات جـ- الفيتامينات د- العسل

27- نجد الدهون الصحية في...................

أ- الحديد ب- المكسرات جـ- الكالسيوم د- الاملاح المعدنية

28- يساعد الماء على التخلص من .... داخل الجسم

أ- البروتينات   ب- الكربوهيدرات   جـ- الفيتامينات   د- السموم

29- يجب أن نتناول كميات قليلة من...................

أ- الحلوى   ب- الفاكهة   جـ- الخضروات   د- الماء

30- ممارسة الرياضة يوميا ....أجسامنا.

أ- تزيد وزن   ب- تزيد من دهون   جـ- تحافظ على   د- تضر

31- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من............ مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- الفيتامينات   ب- السكر   جـ- الأملاح المعدنية   د- الملح

32- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من................

أ- البكتيريا   ب- التمليح   جـ- التسكير   د- الفصل

33- كمية العناصر الغذائية في الشراب.............. قليلة جدا

أ- الطبيعي   ب- الصناعي   جـ- المجمد   د- الطازج

34- يتكون الشراب الطبيعي من.....................

أ- السكر والماء وقليل من المنكهات   ب- السكر والماء وقليل من الملونات   جـ- السكر والماء وعصير الفاكهة   د- السكر والماء فقط

35- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على............

أ- الفيتامينات   ب- الماء   جـ- البكتيريا   د- الأملاح المعدنية

36- الشراب ....الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

أ- الطبيعي   ب- الصناعي   جـ- المعلب   د- المخزن

37- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي...............

أ- التعبئة   ب- الخلط   جـ- التسخين   د- البيع

38- يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون................

أ- دافئا   ب- معقما   جـ- باردا   د- ساخنا

39- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه..............

أ- صحي   ب- فاسد   جـ- طازج   د- بارد

40- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية تصنيع الشراب هي................

أ- وجود ماء   ب- نوع الفاكهة   جـ- عدم خلط السكر جيدا   د- جودة السكر

41- من مميزات الأواني المصنوعة من الألومنيوم...............

أ- ثمنها غالي ب- انبعاث جزيئات من الألومنيوم في الطعام جـ- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمة

42- الأواني المصنوعة من .... تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- النحاس ب- الألومنيوم جـ- الفولاذ د- السيليكون

43- يكون الطعام دهني وغير صحي عند ....

أ- سلقة ب- تحميره جـ- شويه د- طهيه على البخار

44- عند الإفراط في طهى الخضروات .... العناصر الغذائية.

أ- تزيد ب- تتبخر جـ- تقل د- تتركز

45- عملية الخبز والشوى والتحمير .... طرق صحية لطهي اللحوم.

أ- بالبخار ب- بالفرن جـ- بالزيت د- السمن

46- الأواني................. قد تكون سامة عند خدشها

أ- ذات الطلاء غير اللاصق ب- الألومنيوم جـ- المصنوعة من الفولاذ د- السيليكون

47- الأواني المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- الإستانلس ب- البلاستيك جـ- الألومنيوم د- مواد الطلاء غير اللاصق

48- الملاعق المصنوعة من .... لا تخدش الأواني.

أ- السيليكون ب- الإستانلس جـ- الألومنيوم د- النحاس

49- يعتبر .... من طرق الطهي غير الصحية.

أ- الشوى ب- القلي جـ- السلق د- الطهي على البخار

50- تجنب قلى الطعام بالزيت قدر الإمكان لأن القلي يجعل الطعام..................

أ- صحي ب- غير صحي جـ- خفيف د- سهل الهضم

51- الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو............

أ- 121 ب- 122 جـ- 123 د- 124

52- نستخدم .... العلاج لدغات الحشرات.

أ- كريم مطهر ب- كريم اللدغات جـ- الشاش د- الضمادات اللاصقة

53- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام ....

أ- شريط لاصق ب- المقص جـ- الشاش د- كريم مطهر

54- للحفاظ على السلامة أثناء إندلاع حريق داخل المنزل لابد من توافر ....

أ- أكواب   ب- زيت   جـ- طفاية الحريق   د- أجهزة كهربائية

55- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم.................

أ- طوارئ الحريق   ب- طوارئ الغاز الطبيعي   جـ- الإسعاف   د- طوارئ الكهرباء

56- يستخدم الشاش المعقم فى الإسعافات الأولية لمعالجة.................

أ- الآلام   ب- الإجهاد   جـ- الجروح المفتوحة   د- اللدغات

57- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

أ- الضمادات اللاصقة   ب- الرباط الطبي   جـ- شاش معقم   د- المقص

58- الضمادات اللاصقة تستخدم في.......................

أ- معالجة الجروح   ب- الالتواءات   جـ- تخفيف الآلام   د- الإجهاد

59- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ- الماء   ب- بيكربونات الصوديوم   جـ- ماء غير نقى   د- بنزين

60- يجب علينا عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب..................

أ- الرمل   ب- الصرف الصحي   جـ- الغاز   د- بيكربونات الصوديوم

61- من الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء.........................

أ- بكرة دهان   ب- مقص   جـ- رباط طبي   د- كريم دهان

62- إحدى طرق الحماية أثناء الطلاء.............

أ- ترك النوافذ مفتوحة   ب- غلق النوافذ   جـ- عدم استخدام ففاز   د- عدم استخدام السلم

63- بعد الطلاء نتأكد من أن أوعية الطلاء...................

أ- محكمة الغلق   ب- غير محكمة الغلق   جـ- مفتوحة   د- معرضة للحرارة

64- أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة .... في العالم.

أ- العيون   ب- الأسنان   جـ- القوقعة   د- القلب والرئة

65- شارك السير مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الاطلاق في...................

أ- نيجيريا   ب- مصر   جـ- السعودية   د- الإمارات

66- من إرشادات الطلاء بسلام.........................

أ- العمل بدون قفازات   ب- ترك العين والانف بدون حماية   جـ- إغلاق النوافذ   د- الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم

67- قبل البدء في الدهان يجب التأكد من أن جميع النوافذ..............

أ- مفتوحة   ب- مغلقه   جـ- مكسورة   د- غير مفتوحة

68- يجب حماية العين والأنف بارتداء .... أثناء الطلاء.

أ- قفازات   ب- خوذة   جـ- حذاء واقي   د- قناع الغبار

69- السير مجدي يعقوب أستاذ في طب.................

أ- العيون   ب- القلب   جـ- الأسنان   د- المخ والأعصاب

70- السير مجدي يعقوب مؤسس ورئيس جمعية ....الخيرية التي تقوم على علاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب.

أ- سلسلة الأمل   ب- النور والأمل   جـ- معانا لإنقاذ إنسان   د- الأمل والحياة

71- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء لأنها تمتص غاز .... من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.

أ- الهيليوم   ب- النيتروجين   جـ- ثاني أكسيد الكربون   د- الأكسجين

72- النباتات .... تبقى أكثر من عام ويكون بعضها مزهر.

أ- الحولية   ب- الفصلية   جـ- المعمرة   د- المزدهرة

73- لاستهلاك طاقة أقل يفضل غسل الملابس بالمياه ....

أ- الساخنة   ب- المغلية   جـ- الباردة   د- غير النظيفة

74- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

أ- نشر   ب- غسيل   جـ- كي   د- تخزين

75- تنمو النباتات الحولية لمدة...............

أ- عام   ب- ثلاثة أعوام   جـ- شهرين   د- عامين

76- تتيح ....مجالاً للمرح والتنزه وتأمل الطبيعة.

أ- المستشفيات   ب- المدارس   جـ- الحدائق   د- المكتبات

77- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يعتبر من الأشياء غير...............

أ- القانونية   ب- الفنية   جـ- اللائقة   د- المألوفة

78- لضمان نجاح الحملات الإعلانية يجب معرفة كل جديد عن..................

أ- المنافسين   ب- المنتجين   جـ- البائعين   د- المبتكرين

79- توفر .... المعلومات المهمة عن المنتجات.

أ- المسرحيات   ب- المعلومات   جـ- الأفلام   د- الإعلانات

80- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق..............

أ- التحريري ب- المعتاد جـ- الشفهي د- السيئ

81- من الأمور التي يجب على الشركة القيام بها لضمان نجاح الحملة الإعلانية..........شعار

أ- تقليد ب- استعارة جـ- ابتكار د- حذف

82- الحدائق .... للبيئة

أ- مضرة ب- مفيدة جـ- ملوثة د- مضيقة

83- المصدر الأساسي القماش الحرير هو...............

أ- دودة القز ب- نبات الكتان جـ- نبات القطن د- الصوف

84- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

أ- بعد ب- قبل جـ- أثناء د- وقت

85- كان السيد حسن فتحي من أوائل الرواد في مجال العمارة ....

أ- التقليدية ب- المستدامة جـ- التكنولوجية د- الفرعونية

86- درس السيد حسن فتحي الهندسة..................

أ- الميكانيكية ب- الكهربية جـ- الإلكترونية د- المعمارية

87- شارك السيد حسن فتحي في تصميم قرية (القرنة الجديدة) في محافظة.............

أ- قنا ب- أسوان جـ- الإسكندرية د- الأقصر

88- صمم السيد حسن فتحي جميع الغرف في مساكن قرية (القرنة الجديدة) بحيث تتمتع بـ............

أ- عزل جيد ب- تهوية جيدة جـ- جدران مثقبة د- جميع ما سبق

89- كان اسلوب السيد حسن فتحي في البناء والتصميم .... بالنسبة لفترة الأربعينات

أ- جديدا ب- قديما جـ- تقليديا د- مملا

90- المعلومات الخطأ في الإعلان............ عليها القانون

أ- يكافئ ب- يعاقب جـ- يشجع د- يساعد

91- يساعد الإعلان على نقل.............. عن منتج أو أي خدمة معينة.

أ- معلومات ب- رسوم جـ- أسرار د- أفلام

92- يجب أن يعبر الشعار عن...............

أ- العلامة التجارية ب- المعلومات المتاحة جـ- التوقيت الجيد د- كلام الناس

93- الاعلان الجيد والناجح يجب أن ....الناس

أ- يكلف ب- يهمل جـ- يجذب د- يضلل

94- لنجاح الحملة الإعلانية يجب على الشركة القيام بـ ....

أ- عدم القدرة على التنافس ب- إعطاء معلومات غير صحيحة   جـ- عدم المصداقية في الاعلان   د- القدرة على التنافس

95- لقب السيد حسن فتحي بمهندس.................

أ- الغلابة   ب- البسطاء   جـ- الفقراء   د- الأغنياء

96- ولد السيد حسن فتحي في محافظة..................

أ- القاهرة   ب- الإسماعيلية   جـ- الإسكندرية   د- المنصورة

97- درس السيد حسن فتحي الهندسة المعمارية في جامعة......................

أ- المنوفية   ب- المنصورة   جـ- القاهرة   د- الإسكندرية

98- شجع السيد حسن فتحي على استخدام مواد البناء................مثل الطين

أ- المختلطة   ب- الكيميائية   جـ- الصناعية   د- الطبيعية

99- شاركت منظمة .... فى المحافظة على التاريخ المعماري لقرية (القرنة الجديدة).

أ- التجارة   ب- الصناعة   جـ- اليونسكو   د- الزراعة

100- آلة تجفيف الملابس.................. من الطاقة.

أ- تستهلك الكثير   ب- تستهلك القليل   جـ- تستهلك المتوسط   د- لا تستهلك

ثانيا: ضع علامة (✓) أو (✗)

1- يستخدم الكريم المرطب لتطهير الجروح والحروق والخدوش. ( )

2- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا ( )

3- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز ( )

4- يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. ( )

5- المواد البلاستيكية لا نترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة ( )

6- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية. ( )

7- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

8- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم ( )

9- قلي الطعام يجعله صحي ومفيد. ( )

10- تستخدم الكمادات لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات ( )

11- التحمير بالزيت يجعل الطعام ذهنيا وغير صحي. (   )
12- يستخدم كريم اللدغات في تثبيت الرباط على الجرح. (   )
13- الشراب الطبيعي يحتوي على نسب عالية من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (   )
14- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (   )
15- الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (   )
16- تستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح و الخدوش الصغيرة. (   )
17- حقيبة الإسعافات الأولية مهمة للإصابات البسيطة. (   )
18- عند حدوث حريق يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 189 (   )
19- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. (   )
20- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء (   )
21- الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. (   )
22- وصفية نزرين متسلقة جبال ناشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك. (   )
23- ولد مجدي يعقوب في محافظة الإسكندرية. (   )
24- شارك مجدي يعقوب في إجراء أول عملية قلب مفتوح في نيجيريا. (   )
25- وصفية نزرين أول شخص بنجلاديشي يتسلق القمم السبع. (   )
26- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء. (   )
27- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها وشكلها. (   )
28- الحدائق مفيدة لأنها تقلل من تلوث الهواء. (   )
29- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم. (   )
30- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا. (   )
31- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال. (   )
32- الكشري مع السلطة وجبة غذائية صحية ومتوازنة. (   )
33- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (   )
34- الكربوهيدرات عنصر غذائي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. (   )
35- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات. (   )
36- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. (   )
37- الماء النظيف ليس عنصرا مهما لصحه الانسان. (   )

38- في حالة تسرب غاز لا يجب أن تضئ أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق. (   )
39- لا يُعتبر الكشري وجبة غذائية صحية أو متوازنة. (   )
40- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. (   )
41- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحيحة. (   )
42- يجب ان يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه. (   )
43- من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. (   )
44- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية. (   )
45- لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. (   )
46- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة. (   )
47- من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. (   )
48- يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء. (   )
49- لإخماد الحرائق الناتجة عن الزيت نستخدم بيكربونات الصوديوم. (   )
50- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها. (   )
51- لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. (   )
52- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. (   )
53- تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. (   )
54- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة عند الطلاء. (   )
55- شراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (   )
56- النباتات المعمرة نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر. (   )
57- التحمير بالزيت يجعل الطعام ذهنيا وغير صحي. (   )
58- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة. (   )
59- تتيح الحدائق والمتنزهات مجالا للمرح والتعلم. (   )
60- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. (   )
61- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )
62- يجب معالجة البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس. (   )
63- كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة وجمالا. (   )
64- المواد البلاستيكية لا تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة. (   )

65- الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. (   )

66- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. (   )

67- عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام. (   )

68- لا يوجد فرق بين العلامة التجارية وشعار الشركة. (   )

69- تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز المناسبة. (   )

70- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسبًا لجميع الفئات. (   )

71- شكل المنتج ليس من العناصر الأساسية للتصميم. (   )

72- على المصمم أن يفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها المستخدم. (   )

73- يجب أن يُراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة. (   )

74- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. (   )

75- يجب عليك الاتصال بخدمة الطوارئ إذا حدث حريق لم تستطع السيطرة عليه. (   )

76- الشعار يجب أن يكون أكثر من 5 كلمات. (   )

77- الإعلان الجيد هو الذي يلفت انتباه العملاء. (   )

78- يجب أن تكون صادقًا؛ حتى يثق فيك العملاء. (   )

79- أطلق على المهندس حسن فتحي لقب مهندس الفقراء. (   )

80- صمم المهندس حسن فتحي قرية القرنة الجديدة في الأقصر. (   )

81- استخدام الصور ليس ضروري في تصميم العلامة التجارية. (   )

82- ولد المهندس حسن فتحي في محافظة الإسكندرية. (   )

83- يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. (   )

84- تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. (   )

85- يمكننا جعل أطباقنا صحي أكثر من خلال القيام ببعض التغيرات البسيطة عليها. (   )

86- تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك. (   )

87- من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. (   )

السؤال الرابع: صل من (أ) ما يناسبه من (ب):

أ	ب
1- يجب أن تكون اللحوم خاليه	- إذا تركت خارج الثلاجة مده طويله. ( )
2- يحتاج الأطفال إلى غذاء متوازن	- في الوجبات السريعة. ( )
3- يحتوى طبق الكشرى على	- من الدهون. ( )
4- نسبه الفيتامينات منخفضه	- مساعدتهم على النمو. ( )
5- البطاطس المشويه	- الأرز والبقوليات والطماطم. ( )
6- الخضراوات والفاكهه تصبح لينه	- غنى بالألياف والمعادن. ( )

أ	ب
1- إيصال عده أجهزه في سلك واحد	- مصدره الأغنام. ( )
2- النباتات الحوليه	- تعبر عن هويه الشركة. ( )
3- قماش الصوف	- يمكن أن ينتج عنه حريق. ( )
4- العنايه بالملابس والحفاظ عليها	- الصور والكلمات والرموز. ( )
5- العلامه التجاريه	- تنمو لمده عام واحد. ( )
6- تستخم العلامه الناجحه	- يوفر المال. ( )

أ	ب
1- السوق المستهدف هو	- يعبر عن نشاط الشركه . ( )
2- الشعار يعبر عن	- رسامه نباتيه من الهند . ( )
3- نأخذ الحرير من	- الفئه التى ترغب في شراء هذا المنتج . ( )
4- نيرويا راو	- مهندس معماري واستاذ جامعي. ( )
5- حسن فتحى	- دوده القز. ( )

الاختبار 1

ضع علامة صح او خطأ:

1 - كان المهندس حسن فتحي من اوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.	( )
2- عند تصميم الشعار يعد مراعاة مدلول الألوان أمراً هاماً.	( )
3- الوجبات السريعة صحية ورائعة.	( )
4- يجب على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون.	( )
5- ليس من الضروري ممارسة التمارين الرياضية.	( )
6- تعد الكربوهيدرات من العناصر الغذائية.	( )
7- تعد السكريات من الكربوهيدرات.	( )

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- أنشأ مجدي يعقوب مؤسسة تدير مشروعاً في مركز......... للقلب يهدف إلى تعزيز عافية الشعب المصري

(المنيا - بورسعيد – أسوان)

2- تتيح المنتزهات والحدائق مجالاً لـ.........................

(المرح - التعلم - كل ما سبق)

3- اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والأبواب ....

(مغلقة - مفتوحة - ملونة)

4- يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر.........................

(البرودة - الحرارة - كلاهما صحيح)

5- اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء.....................

(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر)

6- من الوجبات الغذائية المتوازنة.................

(طبق بسبوية بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)

7- يجب أن يتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)

8- نجد الحبوب الكاملة في ....

(الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)

الاختبار 2

ضع علامة صح أو خطأ:

1- الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تحتوي على صنف واحد من الطعام. ( )

2- ليس من الضروري ممارسة نشاط بدني . ( )

3- للحفاظ على نمط غذائي يجب علينا تناول اللحوم الغنية بالدهون ( )

4- يوصي المختصون بشرب ٥ اكواب من الماء يومياً . ( )

5- من بدائل الوجبات السريعة الذرة المشوية ( )

6- من أضرار الوجبات السريعة احتوائها على نسبة عالية من الدهون والملح. ( )

7- يجب علينا الإقبال على تناول الفاكهة ( )

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

1- تعد من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر ....

(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية)

2- من الوجبات السريعة......................

(البطاطس المقلية - الترمس - الماء)

3- من الوجبات الخفيفة......................

(الذرة المشوية - الترمس - كل ما سبق)

4- من أضرار الوجبات السريعة................

(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن)

5- الاختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي.....................

(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم)

6- رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو

(١٢٢ - ١٣٢ - ١٢٣)

7- يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ. : إذا كانت الاصابة................

(بسيطة - خطيرة - سطحية)

8- رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو.................

(١٢٢- ١٢٩ - ١٨٠)

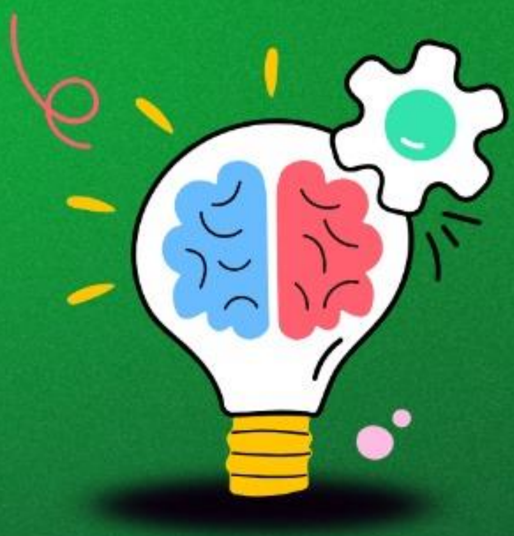
مراجعات النخبة

المراجعة النهائية- الفصل الدراسي الثاني 2025

المهارات المهنية

نموذج الاجابات

4th
الصف الرابع الابتدائي



اعداد
أ/منال عبادي

أكاديمية تراست اونلاين

أولاً: اختر الإجابة الصحيحة

1- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من.............

أ- الدهون　ب- الألياف　جـ- الفيتامينات　د- الماء

2- لتناول طعام صحي يجب التقليل من الأطعمة...................

أ- المقلية　ب- المسلوقة　جـ- المشوية　د- المعدة على البخار

3- يعتبر .... من الأطعمة السريعة الصحية.

أ- الحلوى　ب- البطاطس المقلية　جـ- الترمس　د- الدجاج المقلى

4- الحديد عنصر مهم................

أ- الأعصاب　ب- الدم　جـ- العظام　د- للأسنان

5- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، ولكن بكميات...............

أ- كبيرة　ب- قليلة　جـ- غير محسوبة　د- غير مقننة

6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل............. إلى سكر جلوكوز

أ- الخضروات　ب- الأملاح　جـ- الكربوهيدرات　د- الألياف

7- تناول .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم

أ- 2　ب- 8　جـ- 4　د- 5

8- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول ....

أ- الخضروات والفاكهة　ب- المشروبات الغازية　جـ- الحلوى　د- العصائر الصناعية

9- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على....................

أ- جميع العناصر الغذائية　ب- البروتينات فقط　جـ- الكربوهيدرات فقط　د- الدهون فقط

10- تعتبر .... مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم

أ- البروتينات　ب- الدهون الصحية　جـ- الأملاح المعدنية　د- الألياف

11- إذا ترك الطعام لفترة طويلة داخل الثلاجة فإنه...................

أ- يفسد　ب- لا يتغير　جـ- يصبح جيدا　د- ينضج

12- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة.....................

أ- الخل　ب- الملح　جـ- البكتيريا والعفن　د- الماء

13- يجب أن يوضع الطعام الذي لم نستخدمه داخل............ حتى لا يفسد

أ- الفرن　ب- الأواني　جـ- المطبخ　د- الثلاجة

14- تتغذى البكتيريا والفطريات على................

أ- الأملاح   ب- السكريات   جـ- الخل   د- الماء

15- للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل اليد باستمرار بالماء و .... قبل إعداد وتجهيز الطعام

أ- الصابون   ب- الكحول   جـ- العطور   د- الكلور

16-الذرة الحلوى غنية بـ..............

أ- الألياف والفيتامينات   ب- السكريات   جـ- الملح   د- الدهون

17- يجب تناول .... بدلا من المشروبات الغازية .

أ- العصائر الطبيعية   ب- العصائر الملونة   جـ- مشروبات الطاقة   د- المشروبات الحريفة

18- تتكون البليلة من..................

أ- الشعير واللبن   ب- القمح واللبن   جـ- الأرز واللبن   د- الشعرية واللبن

19- يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوى على نسبة كبيرة من...............

أ- الدهون   ب- البروتينات   جـ- الفيتامينات   د- الألياف

20- اغسل لوحة التقطيع بعد تقطيع اللحوم عليها للقضاء على .... وتركها نظيفة

أ- السوائل   ب- البكتيريا   جـ- الاملاح   د- السكريات

21- الوجبات............. تحتوي على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون

أ- الصحية   ب- السريعة   جـ- المعدة بالمنزل   د- المسلوقة

22- يجب إبقاء منتجات الألبان في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ- الثلاجة   ب- اللبانة   جـ- البوتاجاز   د- المطبخ

23- للمحافظة على سلامة الخضروات والفاكهة يجب تركها.............. الثلاجة لحين استخدامها

أ- داخل   ب- تحت   جـ- خارج   د- فوق

24- من الأفضل عند تحضير الطعام .... الشعر إذا كان طويل.

أ- فرده   ب- قصه   جـ- ربطه   د- تركه

25- يجب أن يوضع الطعام داخل................ حتى لا يفسد.

أ- المطبخ   ب- الأواني   جـ- الفرن   د- الثلاجة

26- يعتبر الأرز والبطاطس من.................

أ- النشويات   ب- البروتينات   جـ- الفيتامينات   د- العسل

27- نجد الدهون الصحية في....................

أ- الحديد   ب- المكسرات   جـ- الكالسيوم   د- الاملاح المعدنية

28- يساعد الماء على التخلص من .... داخل الجسم

أ- البروتينات   ب- الكربوهيدرات   جـ- الفيتامينات   د- السموم

29- يجب أن نتناول كميات قليلة من...................

أ- الحلوى   ب- الفاكهة   جـ- الخضروات   د- الماء

30- ممارسة الرياضة يوميا ....أجسامنا.

أ- تزيد وزن   ب- تزيد من دهون   جـ- تحافظ على   د- تضر

31- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من............ مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ- الفيتامينات   ب- السكر   جـ- الأملاح المعدنية   د- الملح

32- تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من................

أ- البكتيريا   ب- التمليح   جـ- التسكير   د- الفصل

33- كمية العناصر الغذائية في الشراب............... قليلة جدا

أ- الطبيعي   ب- الصناعي   جـ- المجمد   د- الطازج

34- يتكون الشراب الطبيعي من.....................

أ- السكر والماء وقليل من المنكهات   ب- السكر والماء وقليل من الملونات   جـ- السكر والماء وعصير الفاكهة   د- السكر والماء فقط

35- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على............

أ- الفيتامينات   ب- الماء   جـ- البكتيريا   د- الأملاح المعدنية

36- الشراب ....الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

أ- الطبيعي   ب- الصناعي   جـ- المعلب   د- المخزن

37- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي...............

أ- التعبئة   ب- الخلط   جـ- التسخين   د- البيع

38- يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون................

أ- دافئا   ب- معقما   جـ- باردا   د- ساخنا

39- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه..............

أ- صحي   ب- فاسد   جـ- طازج   د- بارد

40- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية تصنيع الشراب هي................

أ- وجود ماء   ب- نوع الفاكهة   جـ- عدم خلط السكر جيدا   د- جودة السكر

41- من مميزات الأواني المصنوعة من الألومنيوم................

أ- ثمنها غالي   ب- انبعاث جزيئات من الألومنيوم في الطعام   جـ- ثمنها رخيص   د- تتفاعل مع الأطعمة

42- الأواني المصنوعة من .... تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- النحاس   ب- الألومنيوم   جـ- الفولاذ   د- السيليكون

43- يكون الطعام دهني وغير صحي عند ....

أ- سلقة   ب- تحميره   جـ- شويه   د- طهيه على البخار

44- عند الإفراط في طهى الخضروات .... العناصر الغذائية.

أ- تزيد   ب- تتبخر   جـ- تقل   د- تتركز

45- عملية الخبز والشوى والتحمير .... طرق صحية لطهي اللحوم.

أ- بالبخار   ب- بالفرن   جـ- بالزيت   د- السمن

46- الأواني.................. قد تكون سامة عند خدشها

أ- ذات الطلاء غير اللاصق   ب- الألومنيوم   جـ- المصنوعة من الفولاذ   د- السيليكون

47- الأواني المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- الإستانلس   ب- البلاستيك   جـ- الألومنيوم   د- مواد الطلاء غير اللاصق

48- الملاعق المصنوعة من .... لا تخدش الأواني.

أ- السيليكون   ب- الإستانلس   جـ- الألومنيوم   د- النحاس

49- يعتبر .... من طرق الطهي غير الصحية.

أ- الشوى   ب- القلي   جـ- السلق   د- الطهي على البخار

50- تجنب قلى الطعام بالزيت قدر الإمكان لأن القلي يجعل الطعام...................

أ- صحي   ب- غير صحي   جـ- خفيف   د- سهل الهضم

51- الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو.............

أ- 121   ب- 122   جـ- 123   د- 124

52- نستخدم .... العلاج لدغات الحشرات.

أ- كريم مطهر   ب- كريم اللدغات   جـ- الشاش   د- الضمادات اللاصقة

53- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام ....

أ- شريط لاصق   ب- المقص   جـ- الشاش   د- كريم مطهر

54- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل لابد من توافر ....

أ- أكواب　　ب- زيت　　جـ- **طفاية الحريق**　　د- أجهزة كهربائية

55- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم..................

أ- طوارئ الحريق　　ب- **طوارئ الغاز الطبيعي**　　جـ- الإسعاف　　د- طوارئ الكهرباء

56- يستخدم الشاش المعقم فى الإسعافات الأولية لمعالجة...................

أ- الآلام　　ب- الإجهاد　　جـ- **الجروح المفتوحة**　　د- اللدغات

57- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

أ- الضمادات اللاصقة　　ب- **الرباط الطبي**　　جـ- شاش معقم　　د- المقص

58- الضمادات اللاصقة تستخدم في........................

أ- **معالجة الجروح**　　ب- الالتواءات　　جـ- تخفيف الآلام　　د- الإجهاد

59- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ- الماء　　ب- **بيكربونات الصوديوم**　　جـ- ماء غير نقى　　د- بنزين

60- يجب علينا عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب...................

أ- الرمل　　ب- الصرف الصحي　　جـ- **الغاز**　　د- بيكربونات الصوديوم

61- من الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء..........................

أ- **بكرة دهان**　　ب- مقص　　جـ- رباط طبي　　د- كريم دهان

62- إحدى طرق الحماية أثناء الطلاء..............

أ- **ترك النوافذ مفتوحة**　　ب- غلق النوافذ　　جـ- عدم استخدام قفاز　　د- عدم استخدام السلم

63- بعد الطلاء نتأكد من أن أوعية الطلاء....................

أ- **محكمة الغلق**　　ب- غير محكمة الغلق　　جـ- مفتوحة　　د- معرضة للحرارة

64- أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة .... في العالم.

أ- العيون　　ب- الأسنان　　جـ- القوقعة　　د- **القلب والرئة**

65- شارك السير مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الاطلاق في...................

أ- **نيجيريا**　　ب- مصر　　جـ- السعودية　　د- الإمارات

66- من إرشادات الطلاء بسلام.........................

أ- العمل بدون قفازات　　ب- ترك العين والانف بدون حماية　　جـ- إغلاق النوافذ　　د- **الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم**

67- قبل البدء في الدهان يجب التأكد من أن جميع النوافذ..............

أ- مفتوحة   ب- مغلقه   جـ- مكسورة   د- غير مفتوحة

68- يجب حماية العين والأنف بارتداء .... أثناء الطلاء.

أ- قفازات   ب- خوذة   جـ- حذاء واقي   د- قناع الغبار

69- السير مجدي يعقوب أستاذ في طب..................

أ- العيون   ب- القلب   جـ- الأسنان   د- المخ والأعصاب

70- السير مجدي يعقوب مؤسس ورئيس جمعية ....الخيرية التي تقوم على علاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب.

أ- سلسلة الأمل   ب- النور والأمل   جـ- معانا لإنقاذ إنسان   د- الأمل والحياة

71- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء لأنها تمتص غاز .... من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.

أ- الهيليوم   ب- النيتروجين   جـ- ثاني أكسيد الكربون   د- الأكسجين

72- النباتات .... تبقى أكثر من عام ويكون بعضها مزهر.

أ- الحولية   ب- الفصلية   جـ- المعمرة   د- المزدهرة

73- لاستهلاك طاقة أقل يفضل غسل الملابس بالمياه ....

أ- الساخنة   ب- المغلية   جـ- الباردة   د- غير النظيفة

74- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

أ- نشر   ب- غسيل   جـ- كي   د- تخزين

75- تنمو النباتات الحولية لمدة...............

أ- عام   ب- ثلاثة أعوام   جـ- شهرين   د- عامين

76- تتيح ....مجالاً للمرح والتنزه وتأمل الطبيعة.

أ- المستشفيات   ب- المدارس   جـ- الحدائق   د- المكتبات

77- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يعتبر من الأشياء غير...............

أ- القانونية   ب- الفنية   جـ- اللائقة   د- المألوفة

78- لضمان نجاح الحملات الإعلانية يجب معرفة كل جديد عن...................

أ- المنافسين   ب- المنتجين   جـ- البائعين   د- المبتكرين

79- توفر .... المعلومات المهمة عن المنتجات.

أ- المسرحيات   ب- المعلومات   جـ- الأفلام   د- الإعلانات

80- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق...............

أ- التحريري   ب- المعتاد   جـ- **الشفهي**   د- السيئ

81- من الأمور التي يجب على الشركة القيام بها لضمان نجاح الحملة الإعلانية..........شعار

أ- تقليد   ب- استعارة   جـ- **ابتكار**   د- حذف

82- الحدائق .... للبيئة

أ- مضرة   ب- **مفيدة**   جـ- ملوثة   د- مضيقة

83- المصدر الأساسي القماش الحرير هو...............

أ- **دودة القز**   ب- نبات الكتان   جـ- نبات القطن   د- الصوف

84- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

أ- بعد   ب- **قبل**   جـ- أثناء   د- وقت

85- كان السيد حسن فتحي من أوائل الرواد في مجال العمارة ....

أ- التقليدية   ب- **المستدامة**   جـ- التكنولوجية   د- الفرعونية

86- درس السيد حسن فتحي الهندسة..................

أ- الميكانيكية   ب- الكهربية   جـ- الإلكترونية   د- **المعمارية**

87- شارك السيد حسن فتحي في تصميم قرية (القرنة الجديدة) في محافظة.............

أ- قنا   ب- أسوان   جـ- الإسكندرية   د- **الأقصر**

88- صمم السيد حسن فتحي جميع الغرف في مساكن قرية (القرنة الجديدة) بحيث تتمتع بـ.............

أ- عزل جيد   ب- تهوية جيدة   جـ- جدران مثقبة   د- **جميع ما سبق**

89- كان اسلوب السيد حسن فتحي في البناء والتصميم .... بالنسبة لفترة الأربعينات

أ- **جديدا**   ب- قديما   جـ- تقليديا   د- مملا

90- المعلومات الخطأ في الإعلان............ عليها القانون

أ- يكافئ   ب- **يعاقب**   جـ- يشجع   د- يساعد

91- يساعد الإعلان على نقل.............. عن منتج أو أي خدمة معينة.

أ- **معلومات**   ب- رسوم   جـ- أسرار   د- أفلام

92- يجب أن يعبر الشعار عن................

أ- **العلامة التجارية**   ب- المعلومات المتاحة   جـ- التوقيت الجيد   د- كلام الناس

93- الاعلان الجيد والناجح يجب أن .... الناس

أ- يكلف   ب- يهمل   جـ- **يجذب**   د- يضلل

94- لنجاح الحملة الإعلانية يجب على الشركة القيام بـ ....

أ- عدم القدرة على التنافس   ب- إعطاء معلومات غير صحيحة   جـ- عدم المصداقية في الاعلان   د- القدرة على التنافس

95- لقب السيد حسن فتحي بمهندس................

أ- الغلابة   ب- البسطاء   جـ- الفقراء   د- الأغنياء

96- ولد السيد حسن فتحي في محافظة..................

أ- القاهرة   ب- الإسماعيلية   جـ- الإسكندرية   د- المنصورة

97- درس السيد حسن فتحي الهندسة المعمارية في جامعة.....................

أ- المنوفية   ب- المنصورة   جـ- القاهرة   د- الإسكندرية

98- شجع السيد حسن فتحي على استخدام مواد البناء...............مثل الطين

أ- المختلطة   ب- الكيميائية   جـ- الصناعية   د- الطبيعية

99- شاركت منظمة .... فى المحافظة على التاريخ المعماري لقرية (القرنة الجديدة).

أ- التجارة   ب- الصناعة   جـ- اليونسكو   د- الزراعة

100- آلة تجفيف الملابس.................. من الطاقة.

أ- تستهلك الكثير   ب- تستهلك القليل   جـ- تستهلك المتوسط   د- لا تستهلك

ثانيا: ضع علامة (✓) أو (✗)

1- يستخدم الكريم المرطب لتطهير الجروح والحروق والخدوش. (✗)

2- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا (✓)

3- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز (✓)

4- يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. (✓)

5- المواد البلاستيكية لا نترك فيها مواد ساخنة، وتضر بالبيئة (✓)

6- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق صحية. (✓)

7- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (✗)

8- يجب وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)

9- قلي الطعام يجعله صحي ومفيد. (✗)

10- تستخدم الكمادات لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات (✓)

11- التحمير بالزيت يجعل الطعام ذهنيا وغير صحي. (✓)

12- يستخدم كريم اللدغات في تثبيت الرباط على الجرح. (✗)

13- الشراب الطبيعي يحتوي على نسب عالية من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. (✗)

14- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (✓)

15- الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (✓)

16- تستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح و الخدوش الصغيرة. (✓)

17- حقيبة الإسعافات الأولية مهمة للإصابات البسيطة. (✓)

18- عند حدوث حريق يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 189 (✗)

19- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. (✗)

20- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء (✗)

21- الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. (✗)

22- وصفية نزرين متسلقة جبال ناشطة لدى ناشيونال جيوغرافيك. (✓)

23- ولد مجدي يعقوب في محافظة الإسكندرية. (✗)

24- شارك مجدي يعقوب في إجراء أول عملية قلب مفتوح في نيجيريا. (✓)

25- وصفية نزرين أول شخص بنجلاديشي يتسلق القمم السبع. (✓)

26- عند حدوث انفجار في مواسير المياه نتصل بفني الكهرباء. (✗)

27- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها وشكلها. (✗)

28- الحدائق مفيدة لأنها تقلل من تلوث الهواء. (✓)

29- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم. (✓)

30- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا. (✓)

31- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال. (✗)

32- الكشري مع السلطة وجبة غذائية صحية ومتوازنة. (✓)

33- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (✓)

34- الكربوهيدرات عنصر غذائي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. (✓)

35- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات. (✓)

36- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. (✓)

37- الماء النظيف ليس عنصرا مهما لصحه الانسان. (✗)

38- في حالة تسرب غاز لا يجب أن تضئ أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق. (✓)

39- لا يُعتبر الكشري وجبة غذائية صحية أو متوازنة. (✗)

40- يتم استخدام الماء لإطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. (✗)

41- البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر وجبة صحيحة. (✓)

42- يجب ان يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه. (✓)

43- من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. (✓)

44- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية. (✗)

45- لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. (✗)

46- الوجبات السريعة وجبات صحية ومتوازنة. (✗)

47- من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. (✓)

48- يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء. (✗)

49- لإخماد الحرائق الناتجة عن الزيت نستخدم بيكربونات الصوديوم. (✓)

50- يجب غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها. (✓)

51- لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. (✗)

52- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. (✓)

53- تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. (✗)

54- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة عند الطلاء. (✓)

55- شراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (✗)

56- النباتات المعمرة نباتات تبقى أكثر من عام وبعضها مزهر. (✓)

57- التحمير بالزيت يجعل الطعام ذهنيا وغير صحي. (✓)

58- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة. (✓)

59- تتيح الحدائق والمتنزهات مجالا للمرح والتعلم. (✓)

60- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. (✗)

61- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (✗)

62- يجب معالجة البقع فورًا عند حدوثها قبل غسل الملابس. (✓)

63- كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة وجمالا. (✓)

64- المواد البلاستيكية لا تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة. (✓)

65- الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. (✓)

66- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. (✗)

67- عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام. (✗)

68- لا يوجد فرق بين العلامة التجارية وشعار الشركة. (✗)

69- تستخدم العلامة التجارية الناجحة الكلمات والصور والرموز المناسبة. (✓)

70- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسبًا لجميع الفئات. (✓)

71- شكل المنتج ليس من العناصر الأساسية للتصميم. (✗)

72- على المصمم أن يفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها المستخدم. (✓)

73- يجب أن يُراعي مصمم المنتج مبادئ الاستدامة. (✓)

74- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. (✓)

75- يجب عليك الاتصال بخدمة الطوارئ إذا حدث حريق لم تستطع السيطرة عليه. (✓)

76- الشعار يجب أن يكون أكثر من 5 كلمات. (✗)

77- الإعلان الجيد هو الذي يلفت انتباه العملاء. (✓)

78- يجب أن تكون صادقًا؛ حتى يثق فيك العملاء. (✓)

79- أطلق على المهندس حسن فتحي لقب مهندس الفقراء. (✓)

80- صمم المهندس حسن فتحي قرية القرنة الجديدة في الأقصر. (✓)

81- استخدام الصور ليس ضروري في تصميم العلامة التجارية. (✗)

82- ولد المهندس حسن فتحي في محافظة الإسكندرية. (✓)

83- يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. (✗)

84- تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. (✗)

85- يمكننا جعل أطباقنا صحي أكثر من خلال القيام ببعض التغيرات البسيطة عليها. (✓)

86- تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك. (✗)

87- من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. (✗)

السؤال الرابع:- صل من (أ) ما يناسبه من (ب)

أ	ب
1- يجب أن تكون اللحوم خاليه	- إذا تركت خارج الثلاجه مده طويله . (6)
2- يحتاج الأطفال إلى غذاء متوازن	- في الوجبات السريعه . (4)
3- يحتوى طبق الكشرى على	- من الدهون . (1)
4- نسبه الفيتامينات منخفضه	- لمساعدتهم على النمو. (2)
5- البطاطس المشويه	- الأرز والبقوليات والطماطم. (3)
6- الخضراوات والفاكهه تصبح لينه	- غنى بالألياف والمعادن. (5)

أ	ب
1- إيصال عده أجهزه في سلك واحد	- مصدره الأغنام ودافئ. (3)
2- النباتات الحوليه	- تعبر عن هويه الشركة. (5)
3- قماش الصوف	- يمكن أن ينتج عنه حريق. (1)
4- العنايه بالملابس والحفاظ عليها	- الصور والكلمات والرموز. (6)
5- العلامه التجاريه	- تنمو لمده عام واحد. (2)
6- تستخدم العلامة التجارية الناجحة	- يوفر المال. (4)

أ	ب
1- السوق المستهدف هو	- يعبر عن نشاط الشركه . (2)
2- الشعار يعبر عن	- رسامه نباتيه من الهند . (4)
3- نأخذ الحرير من	- الفئه التى ترغب في شراء هذا المنتج . (1)
4- نيرويا راو	- مهندس معمارى واستاذ جامعى . (5)
5- حسن فتحى	- دوده القز . (3)

الاختبار 1

ضع علامة صح او خطأ

1 - كان المهندس حسن فتحي من اوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة (✓)

2- عند تصميم الشعار يعد مراعاة مدلول الألوان أمراً هاماً (✓)

3- الوجبات السريعة صحية ورائعة. (×)

4- يجب على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون. (✓)

5- ليس من الضروري ممارسة التمارين الرياضية. (×)

6- تعد الكربوهيدرات من العناصر الغذائية. (✓)

7- تعد السكريات من الكربوهيدرات (✓)

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

1- أنشأ مجدي يعقوب مؤسسة تدير مشروعاً في مركز......... للقلب يهدف إلى تعزيز عافية الشعب المصري

(المنيا - بورسعيد – أسوان)

2- تتيح المنتزهات والحدائق مجالاً لـ.......................

(المرح - التعلم - كل ما سبق)

3- اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والأبواب ....

(مغلقة - مفتوحة - ملونة)

4- يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر........................

(البرودة - الحرارة - كلاهما صحيح)

5- اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء....................

(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر)

6- من الوجبات الغذائية المتوازنة................

(طبق بسبوية بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)

7- يجب أن يتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)

8- نجد الحبوب الكاملة في ....

(الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)

الاختبار 2

ضع علامة صح او خطأ

1- الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تحتوي على صنف واحد من الطعام . (✗)

2- ليس من الضروري ممارسة نشاط بدني . (✗)

3- للحفاظ على نمط غذائي يجب علينا تناول اللحوم الغنية بالدهون (✗)

4- يوصي المختصون بشرب ٥ اكواب من الماء يومياً . (✗)

5- من بدائل الوجبات السريعة الذرة المشوية (✓)

6- من أضرار الوجبات السريعة احتوائها على نسبة عالية من الدهون والملح. (✓)

7- يجب علينا الإقبال على تناول الفاكهة (✓)

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

1- تعد من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر ....

(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية)

20- اغسل لوحة التقطيع بعد تقطيع اللحوم عليها للقضاء على .... وتركها نظيفة

(السوائل - البكتيريا - الأملاح)

3- من الوجبات الخفيفة.......................

(الذرة المشوية - الترمس - كل ما سبق)

4- من أضرار الوجبات السريعة.................

(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن)

5- الاختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي.....................

(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم)

6- رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو.....................

(١٢٢ - ١٣٢ - ١٢٣)

7- يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.: إذا كانت الاصابة.................

(بسيطة - خطيرة - سطحية)

8- رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو.................

(١٢٢- ١٢٩ - ١٨٠)